









# كلمة

اعزائي القراء  
من يزور قرانا هذه الايام  
يشعر وكأنه موجود في بلاد غير  
بلادنا .

يسمح عن اسعار الخضروات  
فلا يصلح اذنيه ، ويصفي  
الى شكواي الناس حول غلاء  
اسعار المأكولات والشروبات  
والحاجيات الاخرى فيشعر  
وكانه يسمع قصصا من بلاد  
اوربية .

وتتلخص القصة بما يلي :  
كافة الحاجيات في قرانا مرتفعة  
جدا .

ويستطيع ابن القرية ان  
يستاجر سيارة ويسافر الى  
البلدية ويشتري حاجياته لشهر  
كامل ثم يعود رابعا .. بل  
انه يوفر عشرات الليرات  
وتسأل عن السبب ويجيبك  
الجميع : - انه استغل مؤسفة  
تجن بعيدون في القرى واصحاب  
البقالات يستغلون الوضع ..  
وله هي الحقيقة المؤلمة . ولا  
يهم اصحاب البقالات انهم انما  
القرية . وان زبائنهم هم عادة  
اقرابهم . ويصعب عليك ان  
تصدق ان يقش انسان اصدقاءه  
واقاربه .. بل ان - يترقبهم  
بكل بساطة ..

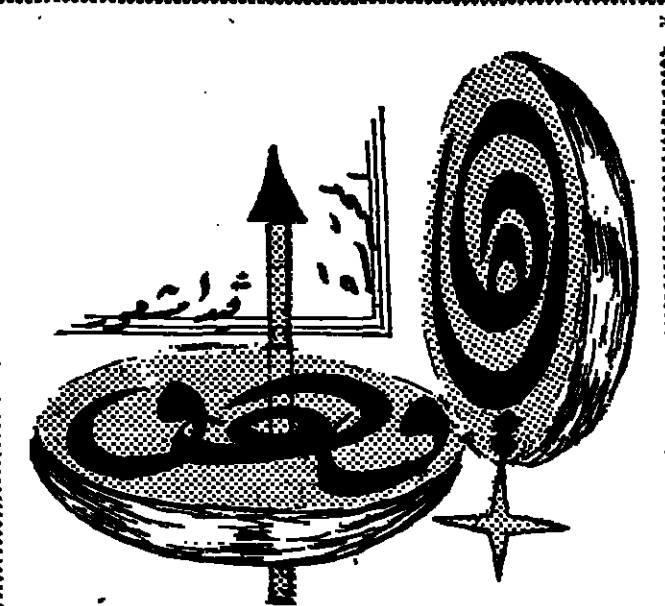
الا ان اكثر ما يضيقك هو  
سكوت الزبائن فيهم يخجلون  
من التمر امام اصحاب دكاكين  
البقالة .. وهم يقولون بسذاجة  
- عيب -  
كيف عيب .. لا ادري هل  
رفض الانسان لاستغلاله يعتبر  
عيبا .. خصوصا وان المستغل  
هو صديقك او قريبك .

ولماذا يجب ان يكون الشعور  
بالخجل من قبل طرف واحد ..  
وبالذات الطرف المقنوم ...  
ليس من الاجتر ان يخجل  
صاحب البقالة بالذات ..

انا لا اريد ان اظيل الحديث  
ولكن هناك طرفين لا يطاق  
اصحاب دكاكين البقالة  
والخضار عند حدهم .

اما ان تقدم شكواي ضدكم  
الى الجهات المختصة .. وفي  
بلادنا قوانين صارمة للدفاع  
عن المستهلك ولقرض العقوبات  
على البائع المستغل .  
واما ان يقوم الاهالي - اذا  
كانوا يتجولون من الامكانية الاولى  
- بتنظيم - رحلات شرائية -  
الى المدن - حيث يشترون  
حاجياتهم بالاسعار الطبيعية .  
وقد يشعر اصحاب البقالات  
بالامس وتحت المشكلة .  
اما السكوت ودفع الرؤوس  
في الرمال - في هذه الفترة -  
فهذا ما يجب ان نجعل به .

## خبر



### كيف تخفف وزنك ؟

## الجنس .. هو الطريقة

يقول المثل القديم : «الديك الجيد  
هو الصياد» .  
وقد هب الدكتور الأمريكي ابرام  
فريدمان ليثبت هذا المثل الحكيم بكتاب  
الله مؤخرًا واسماه «الجنس يحافظ على  
لوزك» .

والدكتور فريدمان هو اختصاصي  
امراض - تبادل المواد - والتي يمكن  
تعزيزها بامراض السمنة .  
وفي كتابه يقدم نصائح - جنسية  
لتخفيف الوزن ومن يحاجه الى ايات  
غير السمنة وكونها سبب اختلال  
الهرمونات .

والنصائح كلها عملية .. من حياتنا  
اليومية .. وفي الوقت نفسه فهي ممتعة  
وهو يدخل في كتابة كافة نظريات  
الرجيم والصوم المفردة للرجيم  
والهم في الامراض ان دمج الجنس  
الذي يصعد عنه الدكتور فريدمان هو  
حيلة تجارب دمجها خلال ٢٥ سنة  
على مره من قبله الوزن - وقد  
توصل الى نتيجة مثيرة وهي ان احد  
اسباب السمنة هو - مشاكل جنسية او  
عاطفية .

وهو يقول - كل انسان عند حافز  
جنسي .. واذا لم يشبع هذا الحافز  
فانه يتنقل الى المم - ويصبح الاكل  
والاجال على الطعام بديلا للحافز  
الجنسي ..

ويؤكد الدكتور فريدمان : - واذا  
كان بإمكانك الطعام ان يقضي من الحافز  
الجنسي فلا شك ان الحافز الجنسي  
يستطيع ان يصبح بديلا للطعام -  
وهو ينصح : - خذ (شقة) بدل  
- شقة الشوكولاته - .

ثلاث حقائق :  
ويبين الدكتور فريدمان نظريته  
الحديثة حول تخفيف الوزن على ثلاث  
حقائق علمية - وهي :

- ١- لدى - ممارسة الحب - يعرض  
الجسم كمية كبيرة من السمات ...  
فالعمليات الجنسية المختلفة تتطلب  
مجهودا كبيرا وهي تزيد من سرعة  
خفقان القلب وتتحرك العضلات مما يزيد  
من حرق كميات اخرى من الكالوريات .
- ٢- مركز الشهية في الجسم قريب جدا  
من مركز الجنس ، ومن المؤكد تقريبا  
ان لوزك تاتر على الاخر .
- ٣- ان اتباع النظام الجنسي يقضي  
عن يدك له .. او هو الجنس والالام  
على الجنس .

والنفس الذي يقضي الجنس عن  
الاكل - كما يقول الدكتور فريدمان -  
او يسبب له الجوع فهو - محب سي-  
لانه اذا تسببت ممارسة الحب بالجوع

يتك وعائلتك واصدقائك - احيانا تكون  
قاسيا مع زملائك ولكم يجهلون قوة  
نفسيتك .  
واذا اخترت الرسم - ٥ - فانت  
دبلوماسي منذ الولادة - وعادة تترى  
الاشياء الاجتماعية والسلبية في كل الاور  
ومن هنا فانت تتصحب في اتخاذ القرارات  
فليس عندك اشياء يضا - او سواد - بل  
- نص - شعيتك كبيرة على الجميع  
واذا اخترت الرسم ٦ و ٧  
فانت ذك النخلي سي- . ولكن عندما  
يكون مزاجك جيدا فانت قوي ومرکز  
وهال - يجب ان تعرف كيف تتعاون مع  
الآخرين - فهذا الامر هو الذي يقرر  
نجاحك او فشلك .

اما اذا اخترت الرسومات ٨ ، ٩ ،  
١٠ فانت انسان هجومي شديد الطموح  
وقوي - واذا استطعت ان تستغل قواك  
بشكل بناء فلا شك في نجاحك . لكن  
قوة انطوائك تخيف بعض الناس . لذلك  
يجب عليك ان تغير على طموحك بنموه  
وبطيف .

واذا اخترت الرسومات ١١ ، ١٢  
او ١٣ فانت مثلا للتخاض الذين  
يعطون حياتهم - فانت لا تعرف كيف  
تصرف ولا تعلم شيئا من الخفايا مع  
ذلك انهم تعلم كيف تستفيد من  
تجاربك وكيف ترويه اماكنك فلا شك  
انك ستكون راضيا عن نفسك وتضمن  
التصرف .

### فيتامين (ج) ضد الرشوحات

## وامراض القلب وسرطان المعدة

وقد تلوح لهذا البحث مئات الطلاب من  
مدرستين داخليتين للمبتدئين ومدرستين  
داخليتين للابتدائيين .  
وكان على الطلاب والطالبات تناول  
اقراص فيتامين - ج - يوميا لمدة ٩٠  
يوما . وطلب من كل واحد واحدة  
تسجيل حالته الصحية يوميا - وعمل  
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

بالذات بالا يصاب بالرشح خلال فصل  
الرشوحات - في الوقت نفسه البت  
الناحون ان هذه الكمية الكبيرة من  
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

وفي نطاق البحوث التي اجريت في  
كافة أنحاء العالم حول فعالية فيتامين  
- ج - اجري بحث شيق في ايرلندا .

### زروع عالمود فقري

## في جسم طفل

لندن - اعلنت - اعلن الاطباء الذين  
يشرفون على علاج طفل بريطاني فسي  
الثالثة من عمره اجريت له عملية زرع  
عالمود فقري منذ ثلثة اشهر . ان  
التجارب البحت عدم رفض جسم الطفل  
لهذا العالمود الفقري .  
وقال احد هؤلاء الاطباء ان الطفل  
مازال في جسم ذلك العالم السحري الذي  
يمكن خلاياه من التماثل مع خلايا  
الشخص الذي تم نقل عالموده الفقري  
اليه .

### العواصم التنويرية

## تخزينها تحت الارض

بيزن - اعلنت - اعلن الاقتصاد  
السوري للطاقة الذرية عن خطط  
لبدء القيام بعمليات تخزين تجريبية  
تحت الارض للعواصم التنويرية فسي  
شتاء عام ١٩٧٨ . وقال انه سيبدأ في  
دراسة الواقع الممكن استغلالها فسي  
تخزين اكم الطاقات التنويرية فسي  
فقدون الاسابيع القليلة القادمة .  
والهدف من هذه الدراسة هو العثور  
على توكينات جيولوجية عالية الكثافة  
لنقلها عن سرب شعاعات من محطات  
الطاقة التنويرية .

وكانت سوريا تنتهج قبل ازمة بترول  
الشرق الاوسط بمدة طويلة سياسة  
حازمة لتخمية الطاقة الذرية .

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين (ج) ضد الرشوحات

## وامراض القلب وسرطان المعدة

وقد تلوح لهذا البحث مئات الطلاب من  
مدرستين داخليتين للمبتدئين ومدرستين  
داخليتين للابتدائيين .  
وكان على الطلاب والطالبات تناول  
اقراص فيتامين - ج - يوميا لمدة ٩٠  
يوما . وطلب من كل واحد واحدة  
تسجيل حالته الصحية يوميا - وعمل  
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

بالذات بالا يصاب بالرشح خلال فصل  
الرشوحات - في الوقت نفسه البت  
الناحون ان هذه الكمية الكبيرة من  
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

وفي نطاق البحوث التي اجريت في  
كافة أنحاء العالم حول فعالية فيتامين  
- ج - اجري بحث شيق في ايرلندا .

### زروع عالمود فقري

## في جسم طفل

لندن - اعلنت - اعلن الاطباء الذين  
يشرفون على علاج طفل بريطاني فسي  
الثالثة من عمره اجريت له عملية زرع  
عالمود فقري منذ ثلثة اشهر . ان  
التجارب البحت عدم رفض جسم الطفل  
لهذا العالمود الفقري .  
وقال احد هؤلاء الاطباء ان الطفل  
مازال في جسم ذلك العالم السحري الذي  
يمكن خلاياه من التماثل مع خلايا  
الشخص الذي تم نقل عالموده الفقري  
اليه .

### العواصم التنويرية

## تخزينها تحت الارض

بيزن - اعلنت - اعلن الاقتصاد  
السوري للطاقة الذرية عن خطط  
لبدء القيام بعمليات تخزين تجريبية  
تحت الارض للعواصم التنويرية فسي  
شتاء عام ١٩٧٨ . وقال انه سيبدأ في  
دراسة الواقع الممكن استغلالها فسي  
تخزين اكم الطاقات التنويرية فسي  
فقدون الاسابيع القليلة القادمة .  
والهدف من هذه الدراسة هو العثور  
على توكينات جيولوجية عالية الكثافة  
لنقلها عن سرب شعاعات من محطات  
الطاقة التنويرية .

وكانت سوريا تنتهج قبل ازمة بترول  
الشرق الاوسط بمدة طويلة سياسة  
حازمة لتخمية الطاقة الذرية .

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين (ج) ضد الرشوحات

## وامراض القلب وسرطان المعدة

وقد تلوح لهذا البحث مئات الطلاب من  
مدرستين داخليتين للمبتدئين ومدرستين  
داخليتين للابتدائيين .  
وكان على الطلاب والطالبات تناول  
اقراص فيتامين - ج - يوميا لمدة ٩٠  
يوما . وطلب من كل واحد واحدة  
تسجيل حالته الصحية يوميا - وعمل  
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

بالذات بالا يصاب بالرشح خلال فصل  
الرشوحات - في الوقت نفسه البت  
الناحون ان هذه الكمية الكبيرة من  
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

وفي نطاق البحوث التي اجريت في  
كافة أنحاء العالم حول فعالية فيتامين  
- ج - اجري بحث شيق في ايرلندا .

### زروع عالمود فقري

## في جسم طفل

لندن - اعلنت - اعلن الاطباء الذين  
يشرفون على علاج طفل بريطاني فسي  
الثالثة من عمره اجريت له عملية زرع  
عالمود فقري منذ ثلثة اشهر . ان  
التجارب البحت عدم رفض جسم الطفل  
لهذا العالمود الفقري .  
وقال احد هؤلاء الاطباء ان الطفل  
مازال في جسم ذلك العالم السحري الذي  
يمكن خلاياه من التماثل مع خلايا  
الشخص الذي تم نقل عالموده الفقري  
اليه .

### العواصم التنويرية

## تخزينها تحت الارض

بيزن - اعلنت - اعلن الاقتصاد  
السوري للطاقة الذرية عن خطط  
لبدء القيام بعمليات تخزين تجريبية  
تحت الارض للعواصم التنويرية فسي  
شتاء عام ١٩٧٨ . وقال انه سيبدأ في  
دراسة الواقع الممكن استغلالها فسي  
تخزين اكم الطاقات التنويرية فسي  
فقدون الاسابيع القليلة القادمة .  
والهدف من هذه الدراسة هو العثور  
على توكينات جيولوجية عالية الكثافة  
لنقلها عن سرب شعاعات من محطات  
الطاقة التنويرية .

وكانت سوريا تنتهج قبل ازمة بترول  
الشرق الاوسط بمدة طويلة سياسة  
حازمة لتخمية الطاقة الذرية .

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين (ج) ضد الرشوحات

## وامراض القلب وسرطان المعدة

وقد تلوح لهذا البحث مئات الطلاب من  
مدرستين داخليتين للمبتدئين ومدرستين  
داخليتين للابتدائيين .  
وكان على الطلاب والطالبات تناول  
اقراص فيتامين - ج - يوميا لمدة ٩٠  
يوما . وطلب من كل واحد واحدة  
تسجيل حالته الصحية يوميا - وعمل  
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

بالذات بالا يصاب بالرشح خلال فصل  
الرشوحات - في الوقت نفسه البت  
الناحون ان هذه الكمية الكبيرة من  
فيتامين - ج - غير ضرر بالجسم .

وفي نطاق البحوث التي اجريت في  
كافة أنحاء العالم حول فعالية فيتامين  
- ج - اجري بحث شيق في ايرلندا .

### زروع عالمود فقري

## في جسم طفل

لندن - اعلنت - اعلن الاطباء الذين  
يشرفون على علاج طفل بريطاني فسي  
الثالثة من عمره اجريت له عملية زرع  
عالمود فقري منذ ثلثة اشهر . ان  
التجارب البحت عدم رفض جسم الطفل  
لهذا العالمود الفقري .  
وقال احد هؤلاء الاطباء ان الطفل  
مازال في جسم ذلك العالم السحري الذي  
يمكن خلاياه من التماثل مع خلايا  
الشخص الذي تم نقل عالموده الفقري  
اليه .

### العواصم التنويرية

## تخزينها تحت الارض

بيزن - اعلنت - اعلن الاقتصاد  
السوري للطاقة الذرية عن خطط  
لبدء القيام بعمليات تخزين تجريبية  
تحت الارض للعواصم التنويرية فسي  
شتاء عام ١٩٧٨ . وقال انه سيبدأ في  
دراسة الواقع الممكن استغلالها فسي  
تخزين اكم الطاقات التنويرية فسي  
فقدون الاسابيع القليلة القادمة .  
والهدف من هذه الدراسة هو العثور  
على توكينات جيولوجية عالية الكثافة  
لنقلها عن سرب شعاعات من محطات  
الطاقة التنويرية .

وكانت سوريا تنتهج قبل ازمة بترول  
الشرق الاوسط بمدة طويلة سياسة  
حازمة لتخمية الطاقة الذرية .

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠

### فيتامين ج- ضد السرطان

ذلك قد اتضح انه لدى تناول  
الانسان - دوما كان ام دتي - كمية  
٢٠٠٠ ملغم من فيتامين - ج - يوميا في  
فصل الشتاء ، فإن الامم هو ٨٠-٩٠



# هبوعيل الطيبة يهزم بيتار بنيامينا

تسعون دقيقة من التصديق والتهافت من قبل ابنه الطيبة الذين رافقوا الفريق في مباراته مع فريق بيتار بنيامينا... وشباب الطيبة قدم العرض اللازم لبلده... وقدم له في نفس الوقت النصر... وبالرغم من الفوز ب ٢:٠ صفر فانه ضيع عدة فرص ذهبية لتسجيل اهداف اخرى... ومع ذلك فان الفوز كان رائعا... وانطلقتان اضيفتا في رصيده الفريق ليصبح ١١ نقطة... ولا يفصل بينه وبين المرتبة الخامسة غير نسبة الاهداف فقط.

وفي يوم السبت القادم سيتبارى على ملعب غيمات حليم مع فريق هبوعيل ليدات حليم الذي يحتل المرتبة الخامسة ورصيده هو الآخر ١١ نقطة... مباراة هامة جدا بالتسوية للفريقين... واعتبر نتيجة هذه المباراة اربيع نقاط... لانها تمكن فريق الطيبة من الفوز في هذه المباراة فانه سيحصل المرتبة الخامسة شريطة ان يتعادل فريق غيمات لولوا الذي يحتل المرتبة السادسة.

وقد عودتا فريق الطيبة ان يقدم نفس الاستعراضات الجيدة سواء على ارض ملعبه او خارج ملعبه... وتلك ان يعود معه التفتان... وفيما يلي وصف المباراة التي جرت اول امس:

● من مصاص جاره - الطيبة - على ملعب الطيبة... وبين جمهور غير يربو على ثلاثة الاف شخص من ابناء الطيبة والقرى المجاورة التي فريقت هبوعيل الطيبة مع فريق بيتار بنيامينا.

بدأت المباراة حامية من قبل الفريقين... وقد عمل فريق الطيبة على السيطرة الاولى من اجل الفوز والحصول على التفتان.

ولملا... عبد الفتاح جابر يفتقر خط طلاع بنيامينا ويرسل الكروية ولكن من فوق الملعب... وتلاه ابراهيم مصاروه بفرقة قوية تمكن حارس مرمى بنيامينا من اخراجها الى كورنر... فرفع ابراهيم مصاروه الكرة ولكن هذه المرة ايضا تمكن حامي المرمى من ابعاد الكرة.

وفي النصف الثاني... من بعد ٢٠ مترا لصالح الطيبة... فبشرها تقوم بفرض الاهداف الاولى لصالح فريق الطيبة وليتم الشوط الاول بهذه النتيجة.

وفي الشوط الثاني... حول فريق الطيبة تعزيز الفوز فقام بسلسلة من الهجمات ولكن الفريقات كانت غير متفانية الى ان جاءت الدقيقة ال ٨٥.

قبل انتهاء المباراة بفرض طاقا... عدنان جابر يرفع الكرة فتلقاها عيسو الفتاح جابر ليكنها شبكة مرمى بيتار بنيامينا معززا مصابة لصالح فريق الطيبة.

وهذه المباراة بفوز فريق الطيبة باصطدق مقابل لاشي... فلتاز جميع اعضاء الفريق ويزمن بينهم محمد بدويان.



جبارة دفاع هبوعيل الطيبة

# الرياضة

## فوز لاسع لشباب الناصرة على هر صلية الناصرة تستعد للقاء المنتظر مع شمشون تل ابيب

سلسلة الانتصارات التي حققها فريق هبوعيل شباب الناصرة - يخزي العين... كما يقول الاخ مجدلاوي... قد اذت بالفريق الى الصعود الى المرتبة الثامنة المحترمة... ان الغامات الجديدة التي تكيفت واندمجت مع اللاعبين القدامى في صفوف الفريق اخذت تعني فخرها وسرعة وتحقيق الانتصارات وتزحف اسم الفريق عاليا... واخذت الفرق تحسب اليك حثا قبل التقدم فريق شباب الناصرة الذي يعد فريقا خطرا ليس على ارض ملعبه فقط... كما كان ايام زمان.

اما اصبح اكثر خطورة خارج ملعبه ايضا... ان فوز الناصرة خارج ملعبه مع فريق هبوعيل هر صلية كان لاسع... وبالرغم من توقف الحكم موقف الامبالاة على اقل تقدير في ثلاثة اهداف لصالح شباب الناصرة... فقد خرج الفريق من المباراة متصرا وعاد الى بلده حامل معه التفتان... ان علم التفتان مع الحكم كان مقفرا فريق شباب الناصرة التي شغقت على اعصابه الفولاذية... ولعب بهوه وكانت النتيجة فوزا لاسعا.

وفي يوم السبت القادم سيتبارى هبوعيل شباب الناصرة وفريق شمشون تل ابيب... من فرق الدرجة الممتازة سابقا... والذي يحاول الصعود الى صفوف الدرجة الممتازة... في هذه المباراة اختيار... اختيار الفريق شباب الناصرة... اختيار للقاء وما اذا كان اهلا في صفوف الدرجة الممتازة.

وهبوعيل شباب الناصرة... في المباراة الاولى في المنطقة الشمالية... شمشون تل ابيب - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

بيتار نتانيا - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

هبوعيل ناصرة - هبوعيل ناصرة... ١:٠ صفر.

## لائحة الدرجة الاولى

### المنطقة الشمالية

الترتيب	الفريق	النقاط
١	فوجات	١٧
٢	الدم	١٦
٣	مرسان	١٥
٤	سرب	١٤
٥	الدلم	١٣
٦	س. طام	١٢
٧	حمله	١١
٨	جرانيم	١٠
٩	الان	٩
١٠	التي	٨
١١	الان	٧
١٢	الان	٦
١٣	الان	٥
١٤	الان	٤
١٥	الان	٣
١٦	الان	٢
١٧	الان	١

## لائحة الدرجة الاولى

### المنطقة الجنوبية

الترتيب	الفريق	النقاط
١	الان	١٧
٢	الان	١٦
٣	الان	١٥
٤	الان	١٤
٥	الان	١٣
٦	الان	١٢
٧	الان	١١
٨	الان	١٠
٩	الان	٩
١٠	الان	٨
١١	الان	٧
١٢	الان	٦
١٣	الان	٥
١٤	الان	٤
١٥	الان	٣
١٦	الان	٢
١٧	الان	١

## لائحة الدرجة الثانية

### المنطقة الشمالية (ب)

الترتيب	الفريق	النقاط
١	الان	١٧
٢	الان	١٦
٣	الان	١٥
٤	الان	١٤
٥	الان	١٣
٦	الان	١٢
٧	الان	١١
٨	الان	١٠
٩	الان	٩
١٠	الان	٨
١١	الان	٧
١٢	الان	٦
١٣	الان	٥
١٤	الان	٤
١٥	الان	٣
١٦	الان	٢
١٧	الان	١

## لائحة الدرجة الثانية

### المنطقة الجنوبية (أ)

الترتيب	الفريق	النقاط
١	الان	١٧
٢	الان	١٦
٣	الان	١٥
٤	الان	١٤
٥	الان	١٣
٦	الان	١٢
٧	الان	١١
٨	الان	١٠
٩	الان	٩
١٠	الان	٨
١١	الان	٧
١٢	الان	٦
١٣	الان	٥
١٤	الان	٤
١٥	الان	٣
١٦	الان	٢
١٧	الان	١

## لائحة الدرجة الثانية

### المنطقة الشمالية (أ)

الترتيب	الفريق	النقاط
١	الان	١٧
٢	الان	١٦
٣	الان	١٥
٤	الان	١٤
٥	الان	١٣
٦	الان	١٢
٧	الان	١١
٨	الان	١٠
٩	الان	٩
١٠	الان	٨
١١	الان	٧
١٢	الان	٦
١٣	الان	٥
١٤	الان	٤
١٥	الان	٣
١٦	الان	٢
١٧	الان	١

## النشاط الرياضي لمدارس نابلس

### من حسني يونس

#### بطولة كرة الطاولة الزوجي المرحلة الإعدادية

جرت في قاعة مدرسة الجاهست للتأهيلية التصفيات النهائية لبطولة الكرة الطاولة الزوجي للمسابرين... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

هذا وقد فاز الطالب عمر كرسوع وفلاح عوايس من مدرسة ابن الهيثم بالمرتبة الاولى... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

## تدهور هبوعيل تل ابيب الى المرتبة الاخيرة

### فريق هبوعيل تل ابيب الذي فاز عدة مرات على بطولة الدوري وكس البطولة... هذا الفريق قد تدهور الى المرتبة الاخيرة في

لجنة الدوري الممتاز... في يوم السبت القادم سيتبارى على ارض ملعبه مع فريق بيتار كريات... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

## خسارة مكابي تل ابيب مع بارك الفرنسي

### فريق مكابي تل ابيب الذي خسر المباراة مع فريق بارك الفرنسي في نطاق مباريات

الربع النهائي للفوز ببطولة... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

## خسارة مكابي تل ابيب مع بارك الفرنسي

### فريق مكابي تل ابيب الذي خسر المباراة مع فريق بارك الفرنسي في نطاق مباريات

الربع النهائي للفوز ببطولة... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية... فاز الطالب جمال غمره وباتل مساعين من مدرسة ابن قتيبة بالمرتبة الثانية.

